

Manzanas al horno festivas

Sirve: 1 manzana

Ingredientes

1 manzana (mediana, pelada y sin semillas (sin cortar en pedazos))

1 cucharada azúcar morena

1/2 cucharada nuez moscada

1 cucharada canela

2 cucharadas pasas

1 cucharada alternativa de mantequilla para untar sin grasas trans (o mantequilla)

Preparación

1. Coloque la manzana con el orificio hacia arriba (las manzanas sin corazón deben tener el fondo intacto).
2. Revuelva el azúcar, la nuez moscada y la canela en otra taza, y espolvorear dentro y sobre la manzana.
3. Espolvoree las pasas dentro y alrededor de la manzana.
4. Deje caer la alternativa de mantequilla para untar en la manzana y cubra con plástico o papel encerado.
5. Cocine en el microondas a potencia ALTA durante 2 1/2 a 3 minutos.
6. Deje reposar fuera del horno de microondas durante al menos 30 segundos antes de comer. Estará CALIENTE.

CSAAC (Community Services for Autistic Adults and Children)